

RUTINA DEL JOSE



LUNES

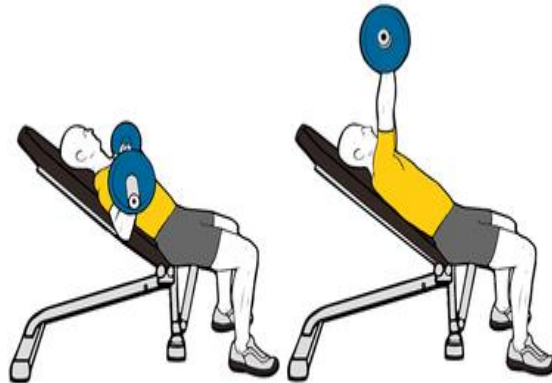
Pecho

*Press banca 4 Series Repeticiones(8-10) **Ejercicio Principal**

<https://www.youtube.com/watch?v=7aQY3u0Dk-Q>



*Press Inclinado 4 Series Repeticiones(10-12) lo puedes hacer con barras o mancuernas tu decides



*Press Declinado 4 Series Repeticiones(10-12) lo puedes hacer con barras o mancuernas tú decides

*Aperturas con mancuernas



-12)

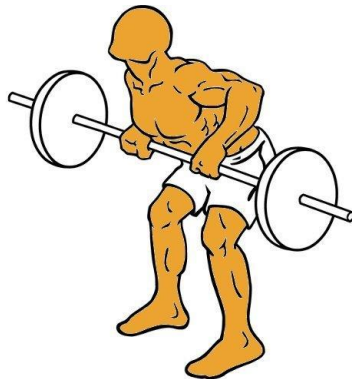
<https://www.youtube.com/watch?v=xyHdY99F640>



Espalda

* Remo con Barra 4 Series Repeticiones(8-10) **Ejercicio Principal**

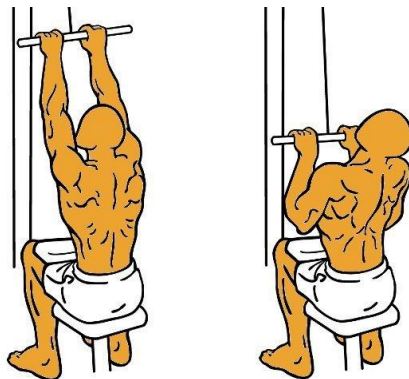
<https://www.youtube.com/watch?v=qsbJcaAneaw>



*Jalon al pecho 4 :

1 pierna)

https://www.youtube.com/watch?v=IL2eS7_Btug



*Remo
Repeticiones(10-12)

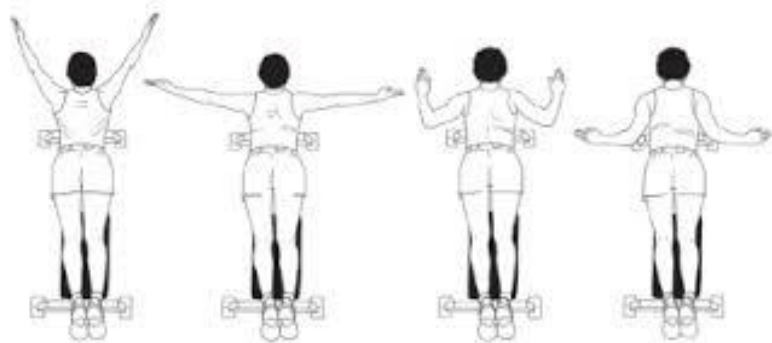
en polea 4 Series

<https://www.youtube.com/watch?v=Xzo0GBI5qw8>



*YTWL 4 Series Repeticiones (8-10 en Y)(8-10 en T)(8-10 en W)(8-10 en L)

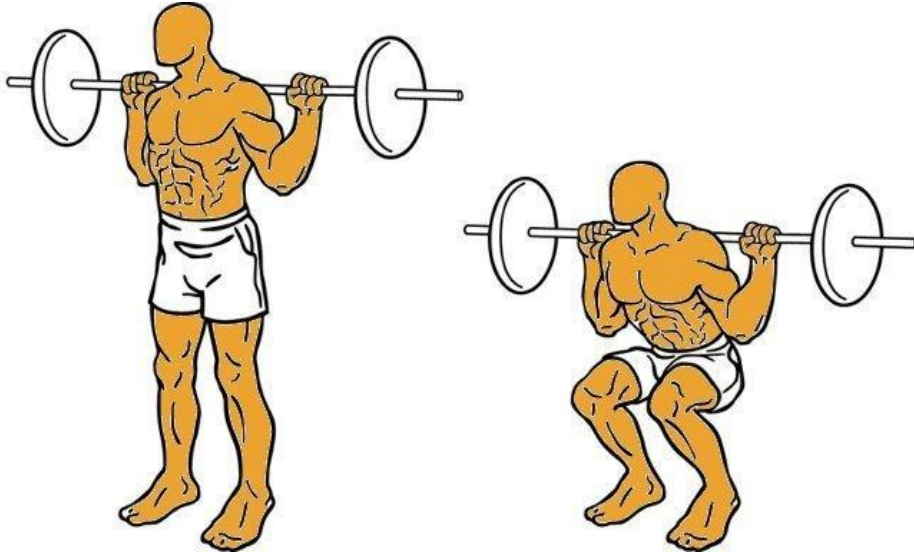
<https://www.youtube.com/watch?v=tbvq18eKJ5Q>



MARTES

* Sentadilla con Barra 4 Series Repeticiones (6-10) **Ejercicio Principal**

<https://www.youtube.com/watch?v=jAY-jMeFE0A>



*Desplantes con Mancuernas 4 Series Repeticiones(8-10 por cada pierna)

<https://www.youtube.com/watch?v=LdXeKe17vso>



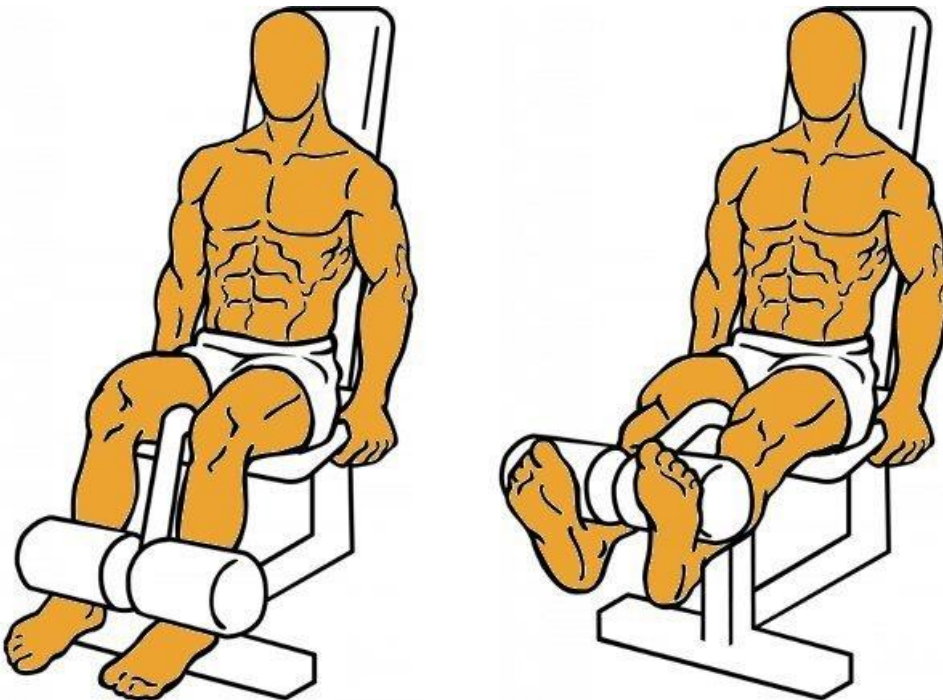
*Sentadilla búlgara 4 Series Repeticiones (10-12)

<https://www.youtube.com/watch?v=g343Q5OvoN8>

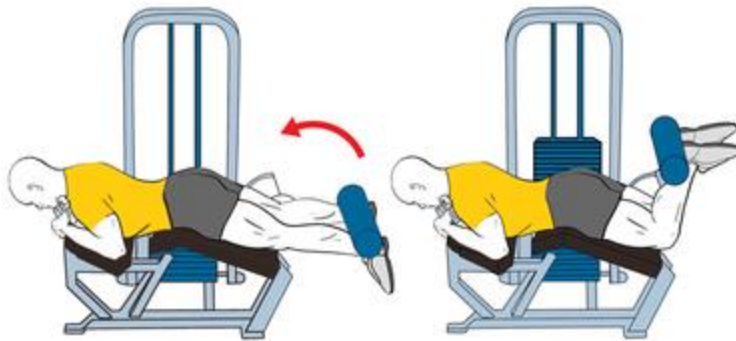
ojo este ejercicio lo puedes hacer con o sin mancuernas tu decides la dificultad



*Extensión de cuádriceps 4 series Repeticiones(10-15)

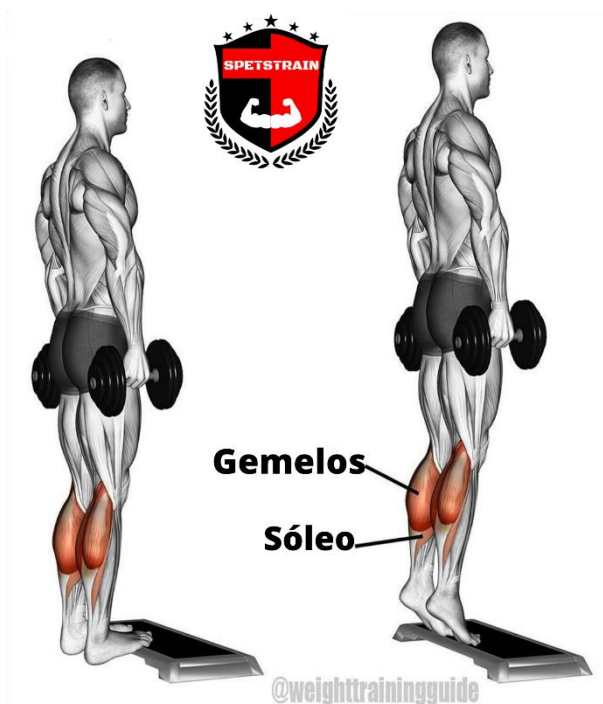


*Curl de Femoral 4 series Repeticiones(10-15)



*Gemelos 4 Series Repeticiones(30-40)

Ojo si no puedes con mancuernas hazlos sin mancuernas



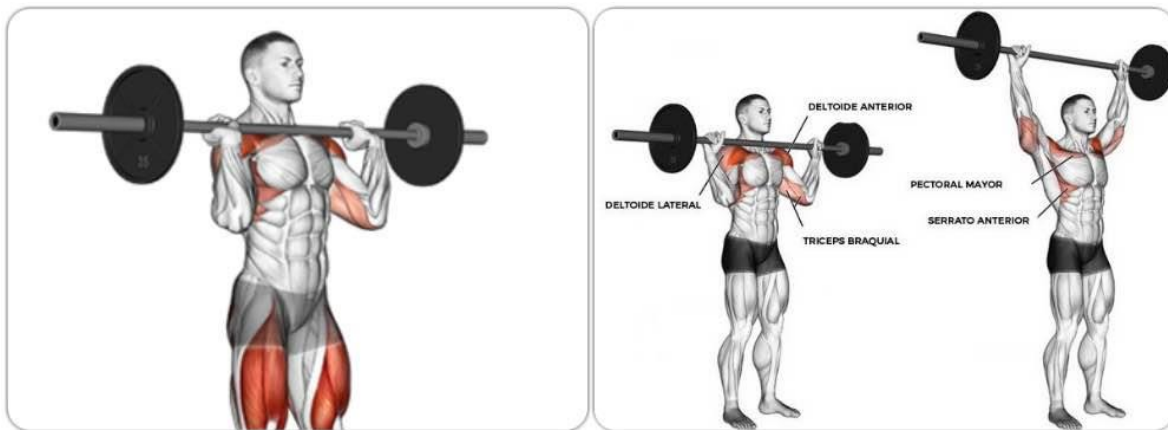
MIÉRCOLES

Hombro

*Press Militar 4 Series Repeticiones (6-10) **Ejercicio Principal**

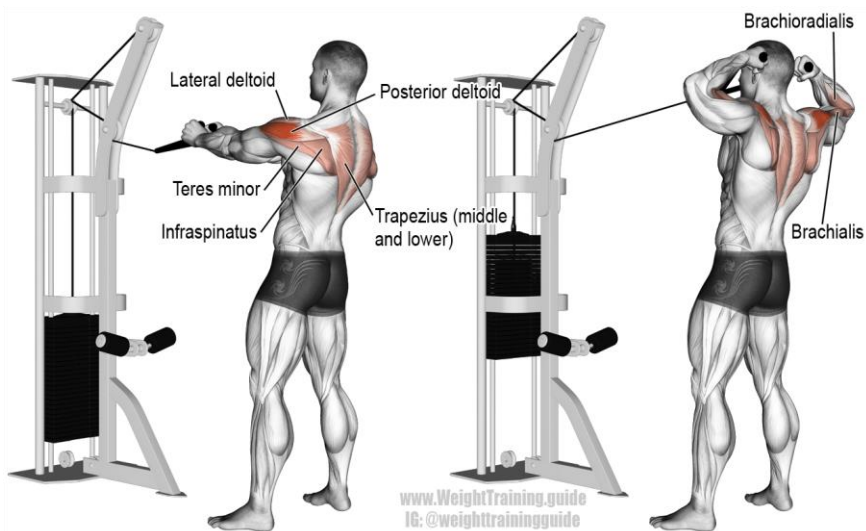
Ojo si no puede o no quiere con barras puede hacerlo con mancuernas (es mas recomendable espalda)

<https://www.youtube.com/watch?v=ATK71OxNTYE>



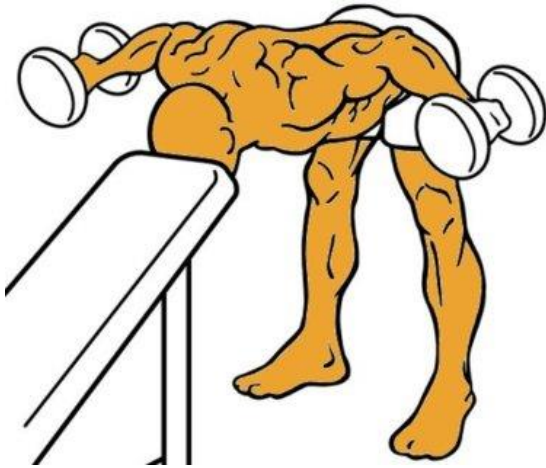
*Face Pull 4 Series Repeticiones (10-12)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q18p2QtQAes>



*Elevaciones Laterales tronco inclinado 4 Series Repeticiones (10-12)

<https://www.youtube.com/watch?v=nWdMFEnTTwg>

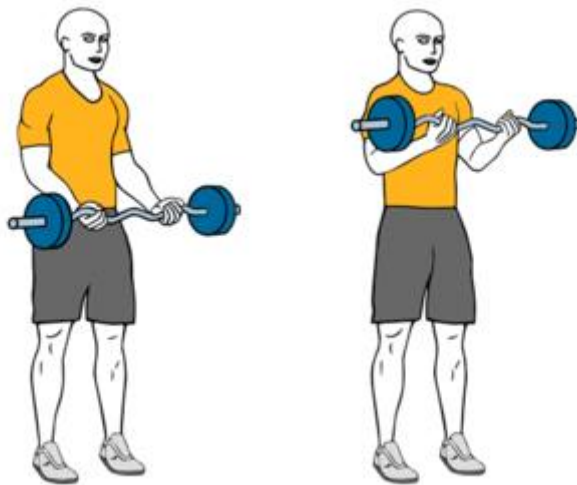


Biceps

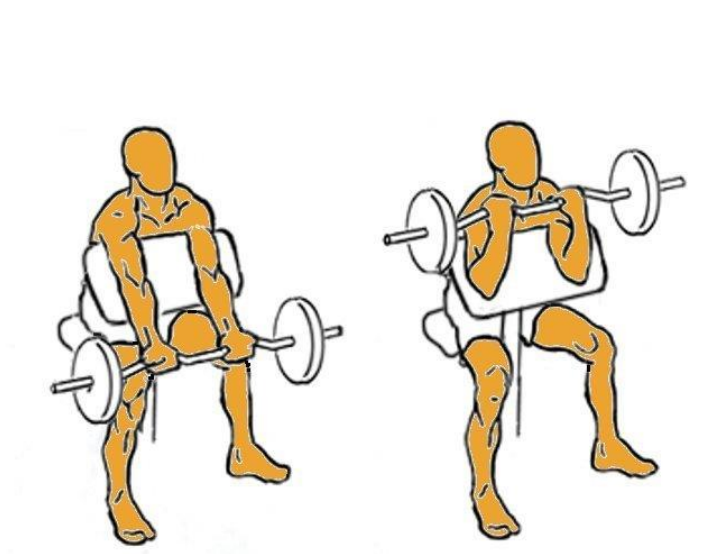
Curl de Biceps con barra z 4 Series Repeticiones(8-10)

Ojo lo puede también hacer con barra normal o con mancuernas queda en ti la desicion

<https://www.youtube.com/watch?v=9LwedVKzjk8>

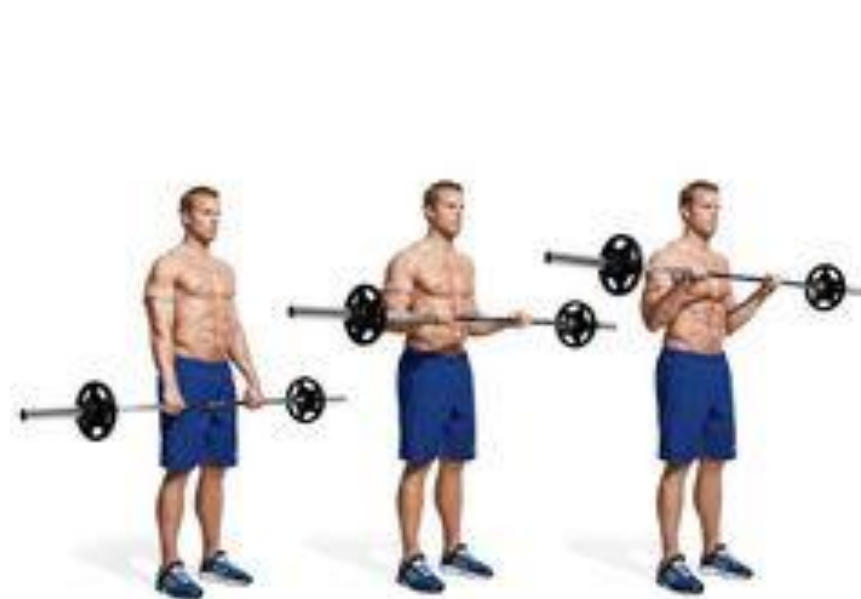


Predicador 4 Series Repeticiones(8-10)



21 3 Series

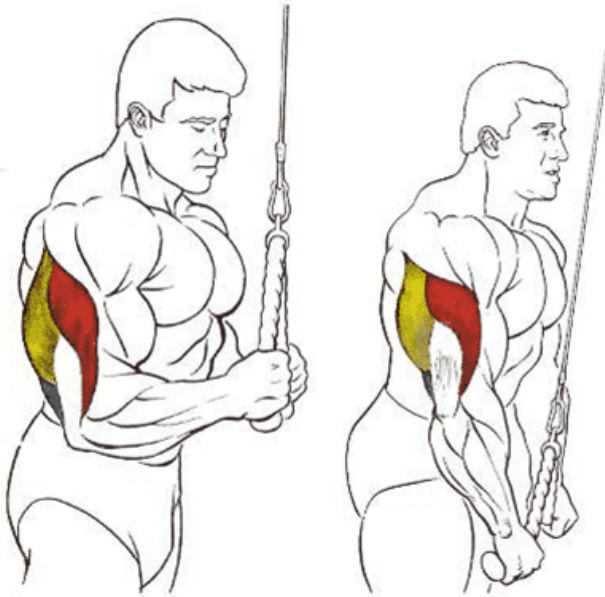
<https://www.youtube.com/watch?v=CDyx9L-Zm5g>



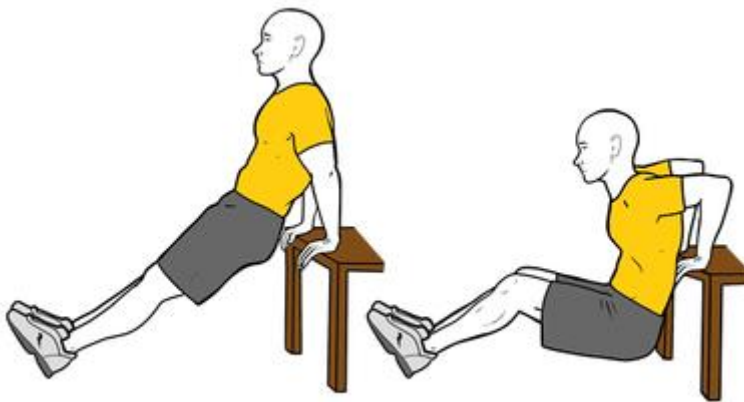
Tricep

Extension de tricep con cuerda 4 Series Repeticiones(12-18)

<https://www.youtube.com/watch?v=8XPp4vOdznY>



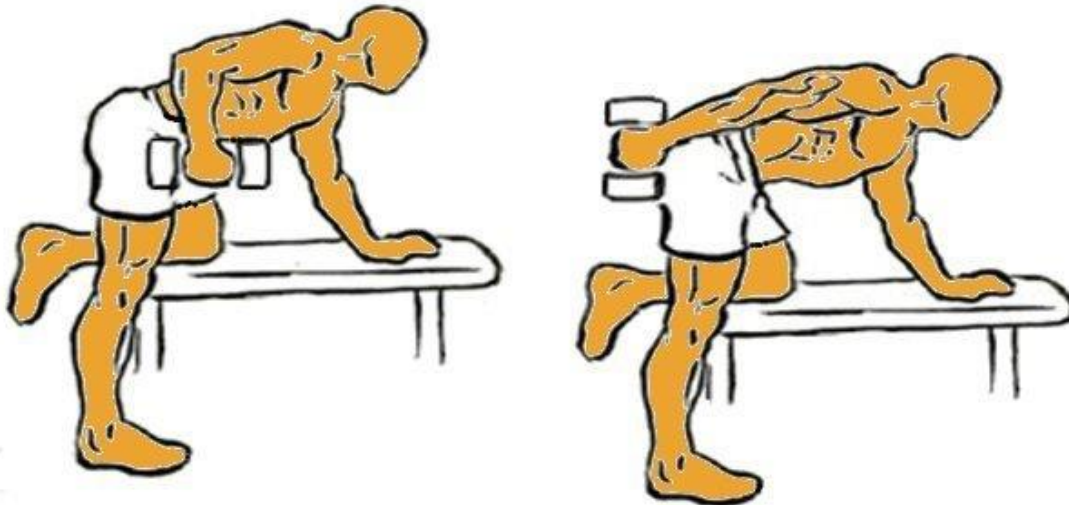
Fondos en banco 4 Series Repeticiones(20-30)



Extensión de tríceps con mancuerna o patada tríceps 4 Series

Repeticiones(10-15)

<https://www.youtube.com/watch?v=zQLzE8c5cyg>



El día Jueves vas a hacer lo mismo que el lunes es decir que te tocaría pecho y espalda solo que los días jueves puede quitar 1 o 2 ejercicios, pero no puedes quitar un ejercicio principal es decir no puedes quitar press banca y Remo

El día Viernes vas hacer lo mismo que el día martes es decir que te tocaría Pierna aquí no puedes quitar ningún ejercicio ya que son muy pocos y cada ejercicio esta centrado a diferentes partes de cada musculo de la pierna

Te recomiendo que agregues 1 o 2 ejercicios para abdomen 2 o 3 veces a la semana ya que te ayudara a mejorar bastante en **Ejercicios principales**

